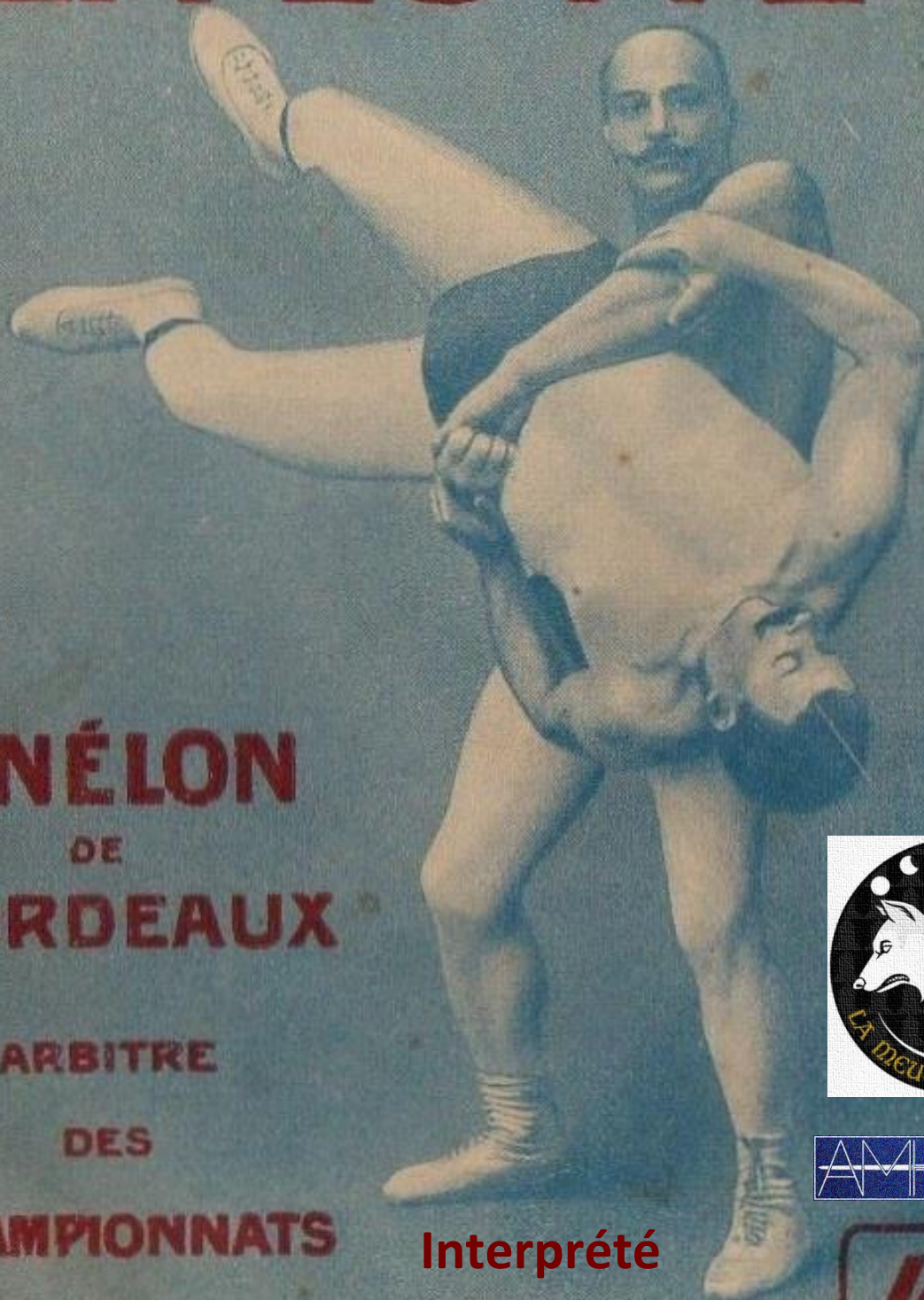


LES SPORTS POUR TOUS
SOUS LA DIRECTION D'ÉMILE ANDRÉ

LA LUTTE



PAR

FÉNÉLON
DE
BORDEAUX

ARBITRE

DES

CHAMPIONNATS

DU MONDE

Interprété
Et mené par
Vivien POINSEL

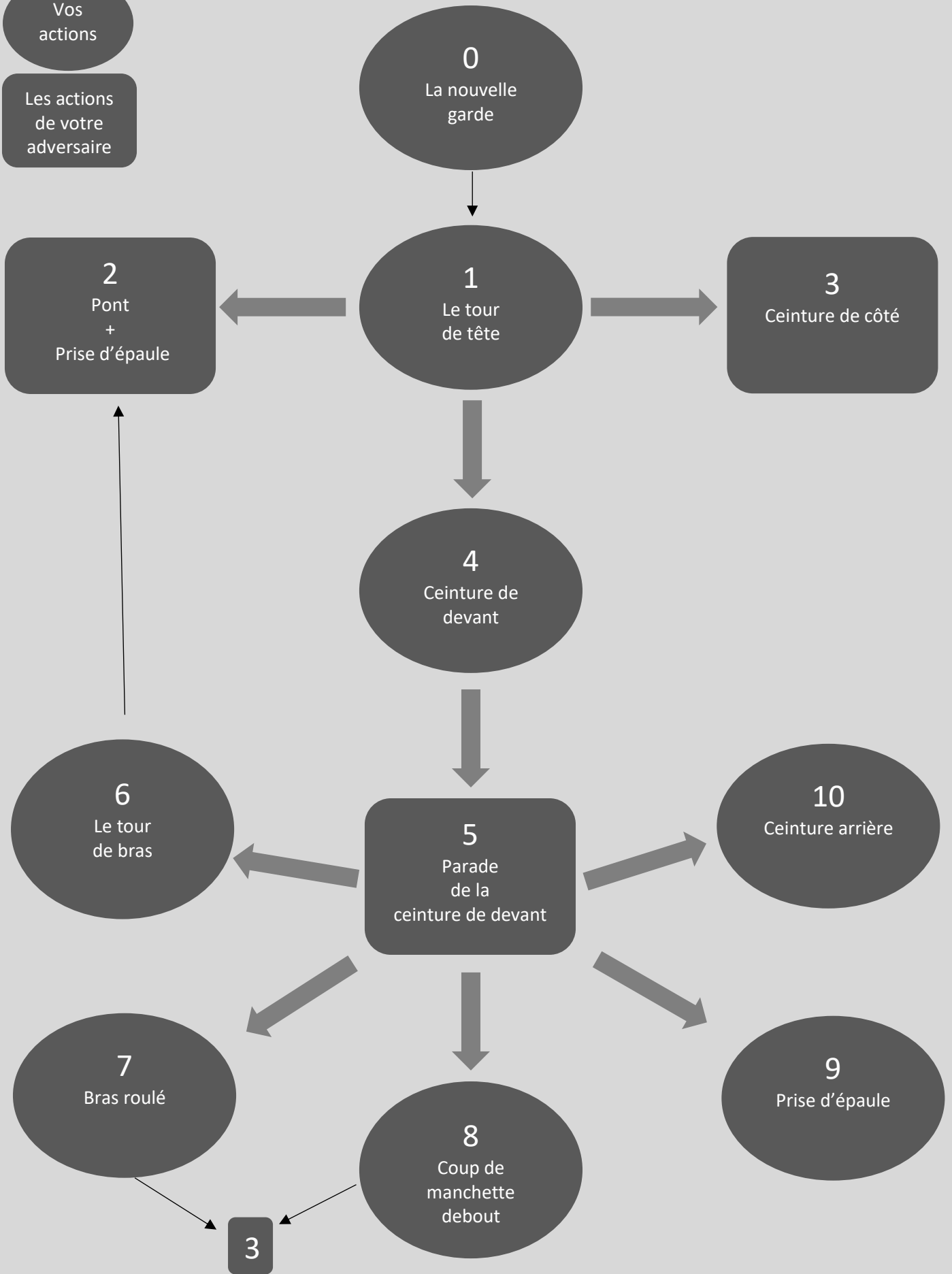


AMÉLIE

40
centimes

Vos actions

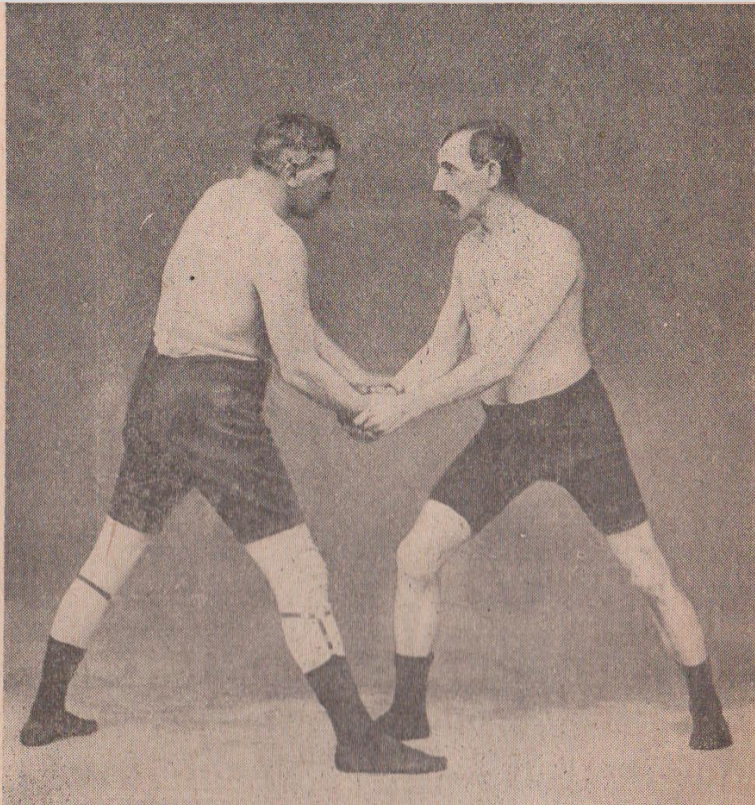
Les actions de votre adversaire



GARDES

La garde est la position d'attente la plus favorable pour passer soit à l'attaque, soit à la parade et à la riposte.

On est en garde à gauche lorsque l'on porte le côté gauche en avant ; en garde à droite, lorsque c'est le côté droit.



Les adversaires sont dits en « vraie garde » lorsqu'ils sont tous deux en garde à gauche ou en garde à droite ; en « fausse garde » lorsque l'un d'eux est en garde à gauche, l'autre en garde à droite.

La garde « classique » considérée comme telle, est celle que représente la figure de gauche.

La « nouvelle garde » est représentée en bas.

La « nouvelle garde » a été mise à la mode par les lutteurs turcs, garde dans laquelle on tient les mains plus hautes pour prendre la tête ou le cou.

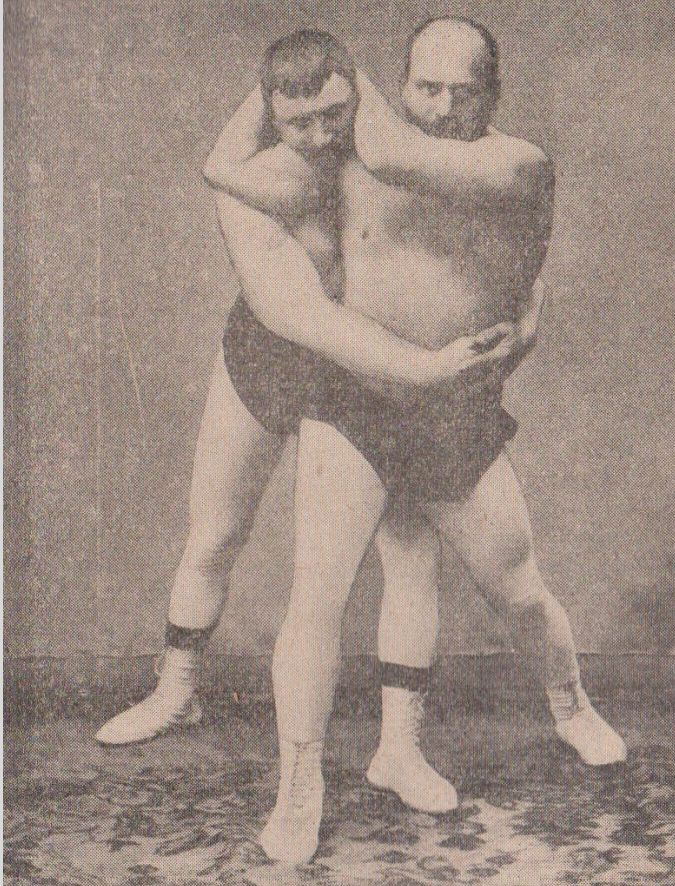
Il faut pouvoir commencer les coups de chaque côté.

On change de garde notamment pour amener l'adversaire à en faire autant et profiter de son changement de garde afin de tenter un coup.



1

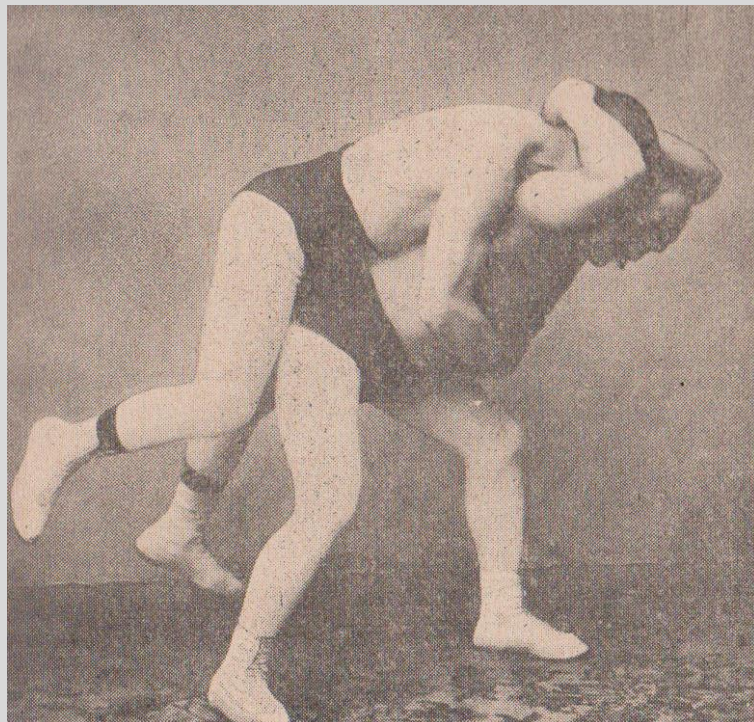
Le tour de tête



Pour exécuter le tour de tête appelé « Coup d'Arpin », on saisit en arrière la tête de l'adversaire avec les deux mains et l'on se met à genoux, tout en donnant un coup de reins et en tirant sur la tête de l'adversaire embarqué.

Celui-ci culbute et va tomber sur les deux épaules, à moins qu'il ne se reçoive en pont.

Pour parer le coup avant d'être embarqué, on porte les mains sur les épaules de l'adversaire.



2
Pont
+
Prise d'épaule

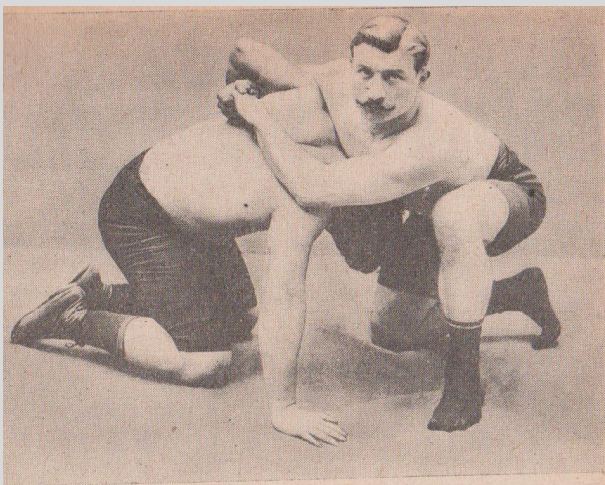
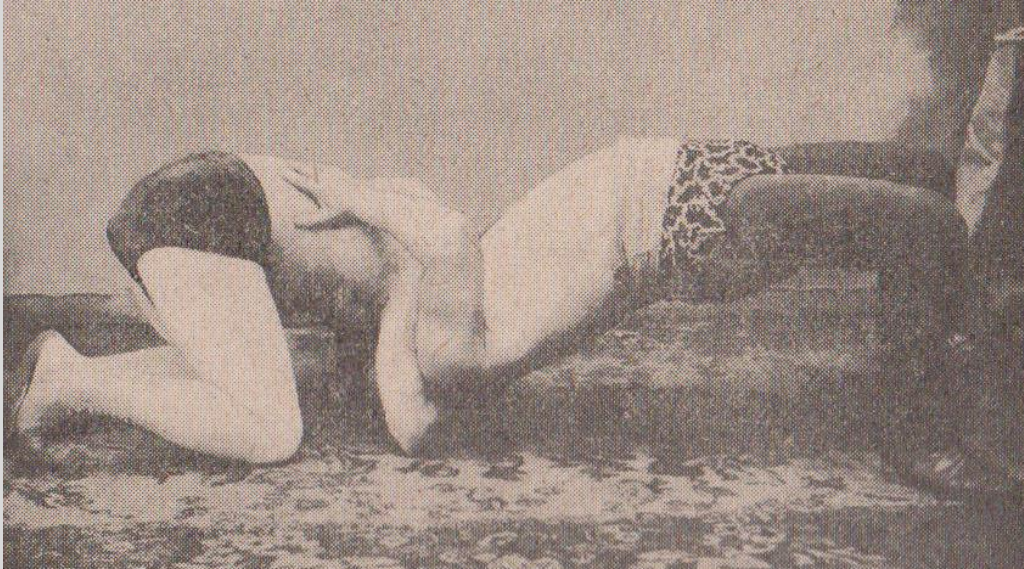


Fig. 41. — Prise d'épaule simple.

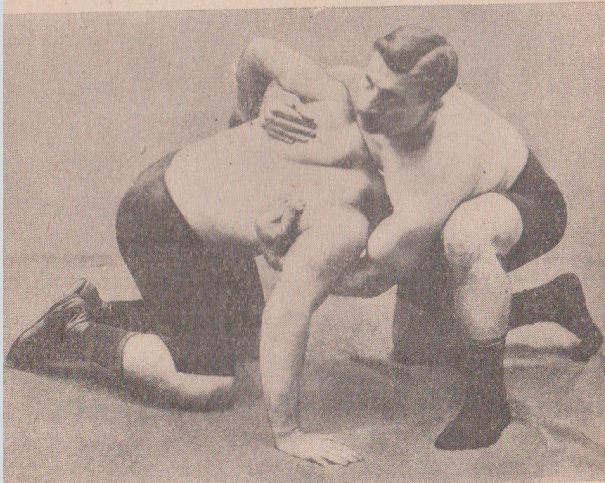


Fig. 42. — Prise d'épaule double.

C'est une façon d'éviter de tomber sur deux épaules. En faisant la culbute, on cambre les reins et l'on tient la tête de façon que le corps ne porte que sur la tête et les talons.

On forme ainsi un pont.

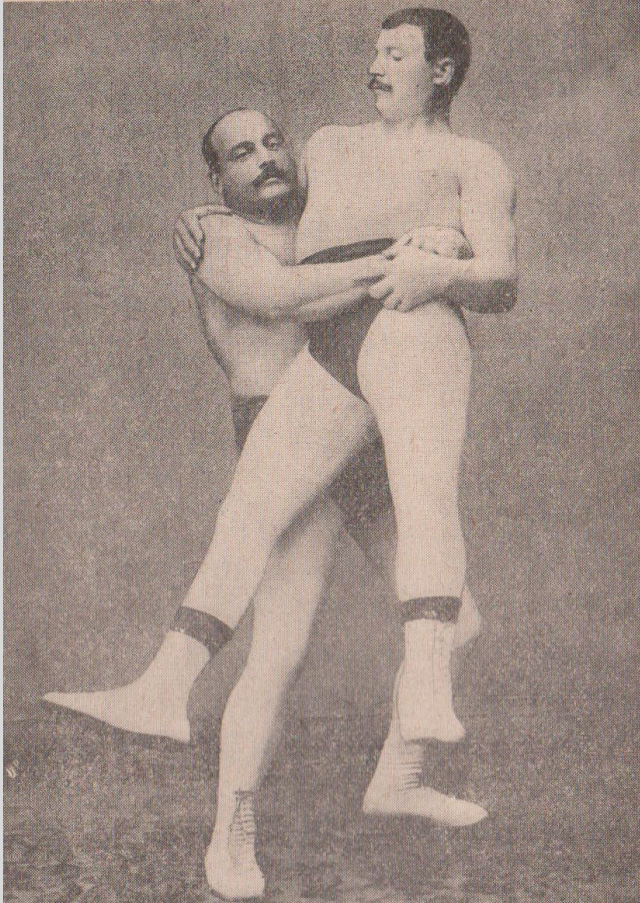
Les ponts demandent, pour être bien faits, une souplesse, un entraînement spécial qu'on ne rencontre guère d'habitude que chez les professionnels. Même parmi ceux-ci, on en voit qui, par suite d'un embonpoint excessif, font les ponts assez lourdement.

Après s'être reçu en pont, on se retourne vivement aussitôt que possible, soit à droite, soit à gauche.

(Une suite possible la prise d'épaule.)

3

Ceinture de côté



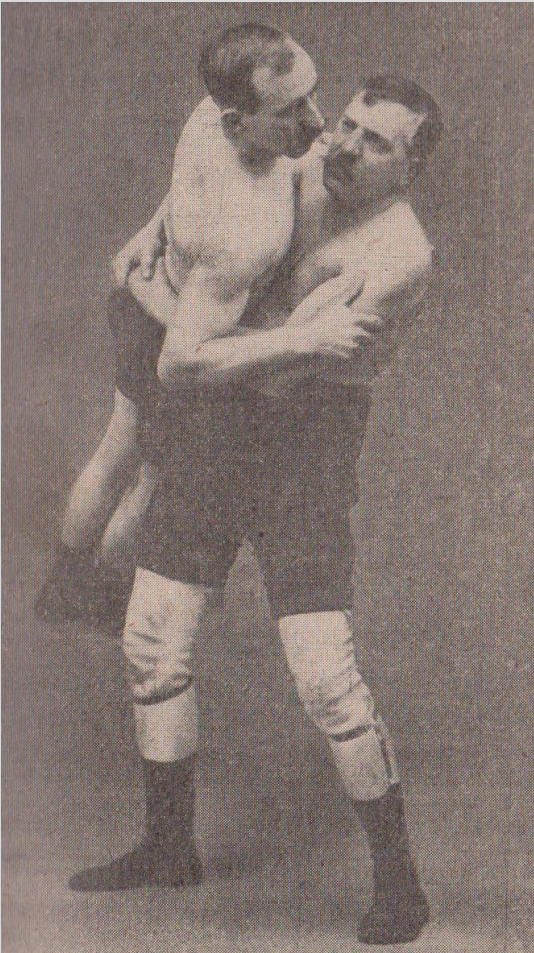
(Pour cette technique tout est une question de tempo !)

Au moment où l'adversaire vous porte un tour de hanche en tête, s'il a quelques hésitations, quelques maladresses dans l'exécution de ce coup, on lui passe ce que l'on termine comme la ceinture de devant.

(Cette technique est l'arme punitive, pas forcément efficace à 100% mais marquante pour votre adversaire).

4

Ceinture de devant



Pour prendre une ceinture de devant, dans un assaut, on profite d'un moment où l'adversaire se redresse, en levant les bras pour éviter ou parer une prise de tête ou une cravate dont on a fait la feinte.

Et naturellement, le coup s'exécute aussi rapidement que possible, à l'assaut.

A la leçon il se décompose ainsi :

1^{er} temps : les deux adversaires étant en vrai garde et par exemple tous deux en garde gauche, celui qui doit ceinturer porte le pied gauche en avant ;

2nd temps : Il ceinture l'adversaire en mettant la main droite sur la main gauche.

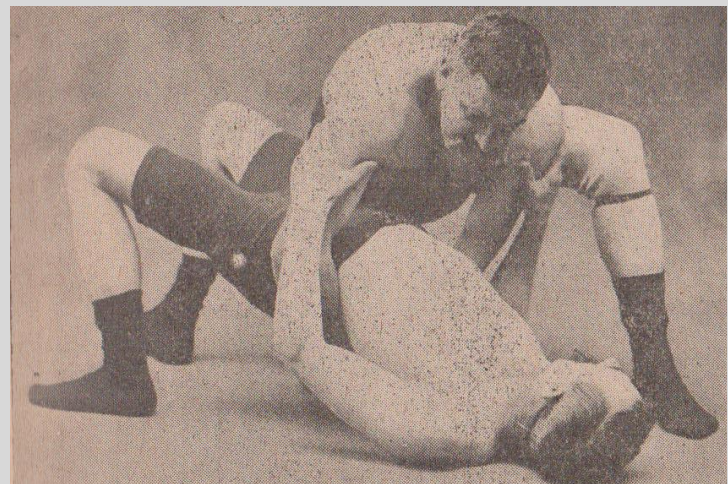
3^e temps : il ramène la jambe droite près de l'autre ;

4^e temps : il enlève l'adversaire ;

5^e temps : il le balance légèrement à gauche et plus fortement à droite ;

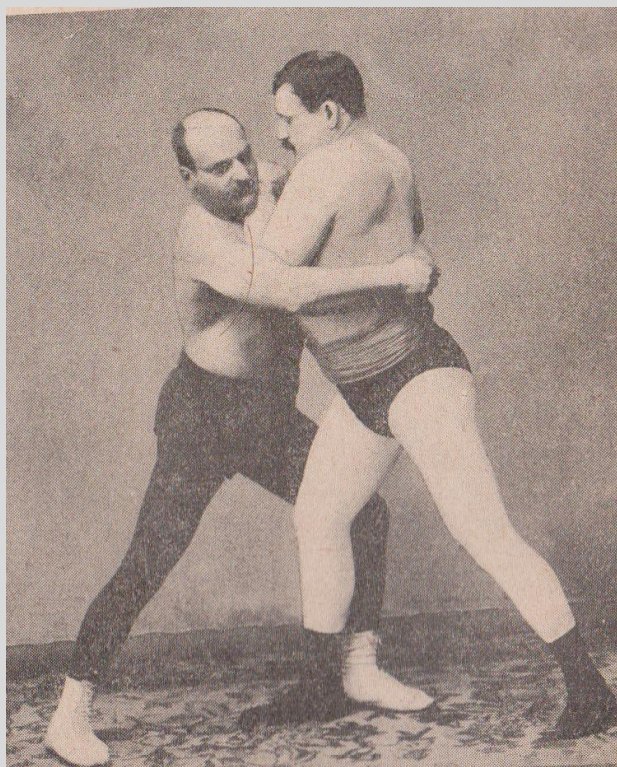
6^e temps : puis, fléchissant sur les jarrets pour accompagner l'adversaire, il le pose sur le tapis en le faisant toucher les deux épaules.

Une fois le mouvement maîtrisé, faire le balancier que d'un côté directement. TOUJOURS ACCOMPAGNER L'ADVERSAIRE !



5

Parade
de la
ceinture de devant



Pour parer la ceinture de devant au moment où l'on est ceinturé comme dans l'exemple précédent, on portera l'avant-bras droit en avant sous le menton de l'adversaire ; on saisira son propre poignet avec la main gauche et appuiera des deux mains sur le menton de l'adversaire pour lui faire renverser la tête.

Puis on portera la jambe gauche en arrière et on allongera en même temps les bras en avant.

Par courtoisie il est préférable et entendu de ne pas pousser sous le menton ou la gorge fortement.

De cette situation adaptez-vous à la position de votre adversaire afin d'attaquer de nouveau.

En « 6 » vous êtes proche de lui et ses bras sont assez haut.

En « 7 » les bras de votre adversaire ne sont pas trop haut et vous êtes proche de lui.

EN « 8 » les bras de votre adversaire seront bas, son corps droit et vous êtes éloigné de lui.

En « 9 » vous êtes plus haut que votre adversaire et vous en rapprocherez.

En « 10 » Votre adversaire vous a repoussé fort avec les bras très hauts, vous passer en dessous puis derrière.

6

Le tour de bras



Pour exécuter le « tour de bras », on saisit un bras de l'adversaire le plus haut possible, on passe l'épaule sous ce bras, tout en tournant le dos et on se baisse ou on se met à genoux en donnant un coup de reins afin de faire perdre l'équilibre à l'adversaire et de le culbuter.

Il est envoyé sur le dos.

On fait le tour complet sur lui sans lâcher son bras pour achever de le faire tomber s'il ne touche que d'une épaule.

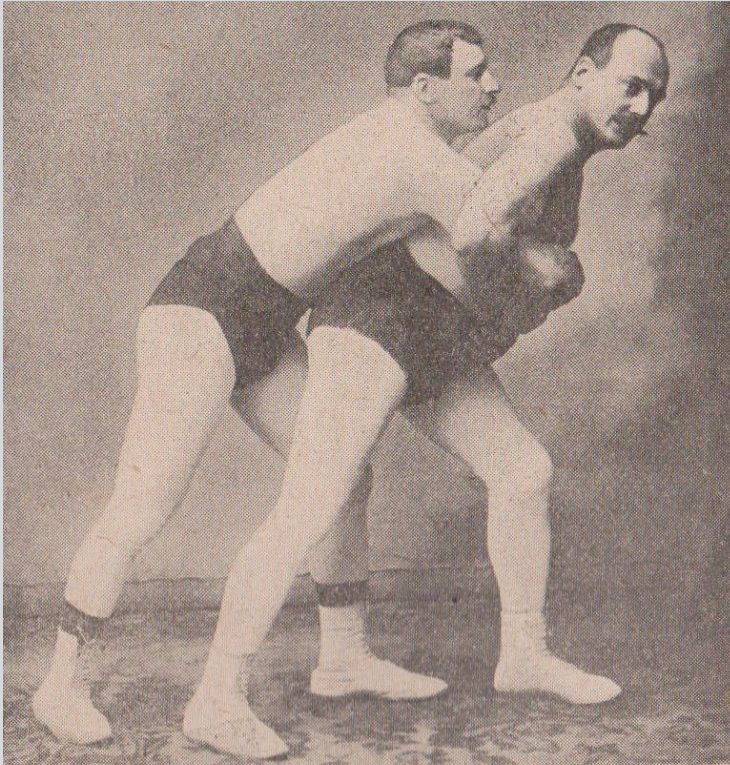
Parade : Avant d'être « embarqué », on avance une jambe et l'on met une main sur le côté de l'adversaire en portant le corps en arrière.

Une fois embarqué, la parade consiste à exécuter le « pont ».

Pour le bras roulé et le coup de manchette, les parades sont les mêmes.

7

Bras roulé



Dans le bras roulé, on a le bras de l'adversaire sous le sien, au lieu de l'avoir sous son épaule, comme dans le tour de bras, mais on continue le mouvement de la même façon.

Attention à bien vous pencher vers l'avant afin d'éviter de vous faire arracher.

8

Coup de
manchette
debout



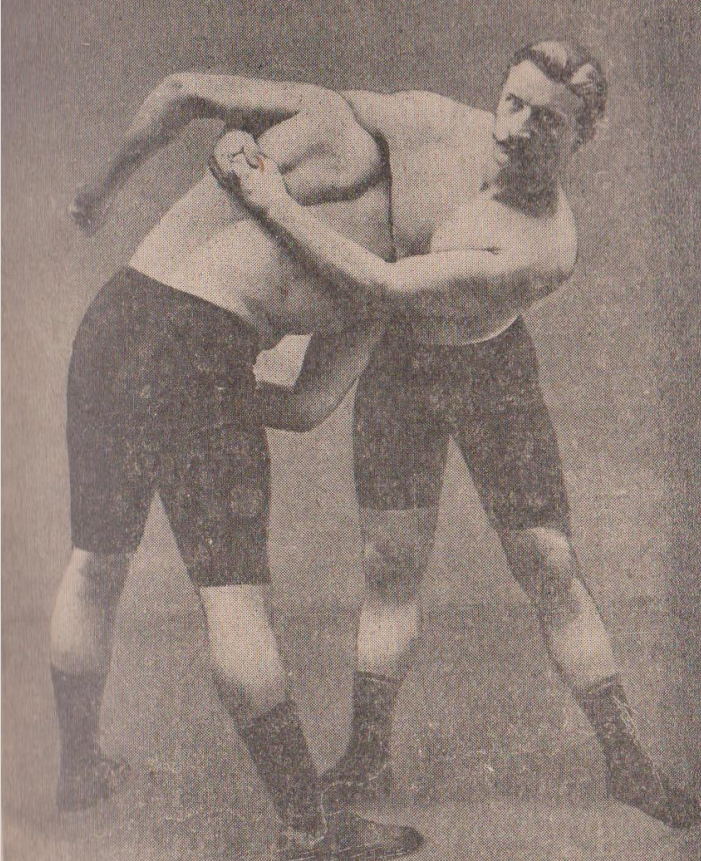
On confond parfois le bras roulé avec le coup de manchette.

Dans celui-ci, comme le nom l'indique, c'est le poignet de l'adversaire que l'on a saisi.

Attention à cette technique, faite avec un peu de vigueur les réceptions peuvent être lourdes...

9

Prise d'épaule



Pour que la prise d'épaule debout soit pratique, il faut être plus grand que l'adversaire, ou profiter de ce qu'il se tient bien baissé.

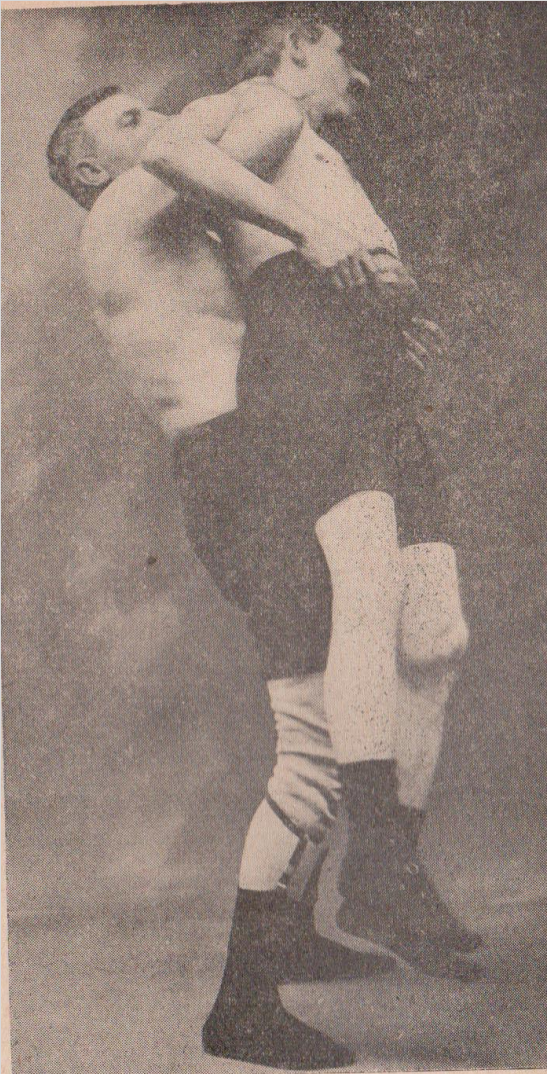
On fait pesée, tout en se tournant, en faisant volte-face et l'on se laisse choir sur l'adversaire.

On lui prend la tête et on l'empêche de ponter en tombant sur lui.

Cette technique est d'une efficacité rare si elle est bien effectuée.

10

Ceinture arrière



Pour exécuter ce coup, on déplace l'adversaire par une tirade du bras droit ou du bras gauche de façon à le faire pivoter, et on se déplace soi-même pour se trouver en arrière.

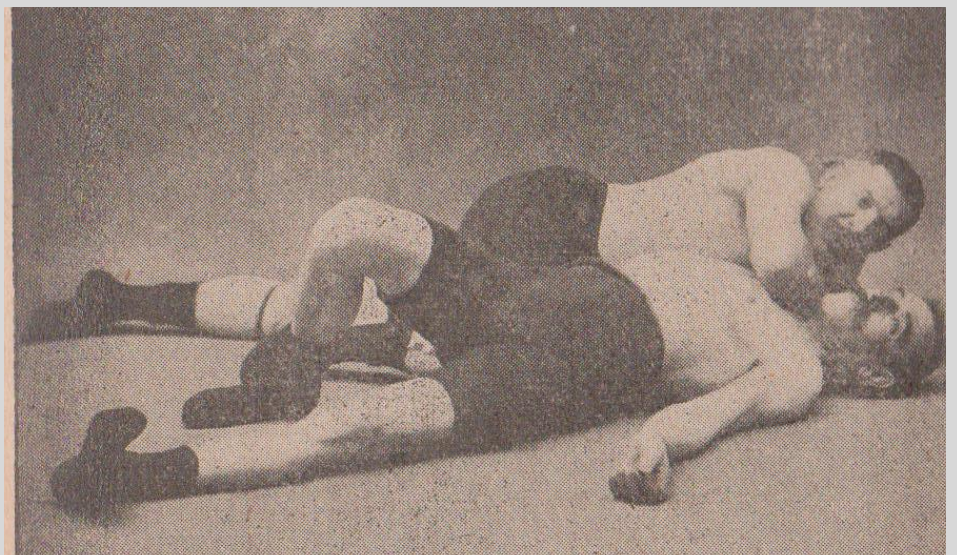
On ceinture vivement en portant la tête de côté, serrée sur une épaule, de façon à ne pas donner prise à un tour de hanche en tête.

On ramène les jambes l'une près de l'autre, on enlève en cambrant le dos, puis on fait un « intercalement de bras » qui consiste à dégager une main et à la placer sur sa nuque.

Après avoir balancé l'adversaire on le met à terre en gardant la prise de tête de façon à n'aller soi-même que sur une épaule.

Cette technique se fait également en souplesse arrière...

Il est dit dans le texte qu'il ne peut être paré « qu'avec un pont et encore faut-il qu'il ponte fort. »



QUELQUES FRIANDISE

Un petit panel de techniques non exploitées par cet atelier. Mais attention, car comme dit un grand penseur et sportif de notre temps : « une belle friandise comme celle-là, ça génère des gourmands alors il faut vite en profiter et ne pas nécessairement consommer sur place. »

V.M



Fig. 44. — Ceinture arrière. C'est une prise de ceinture en souplesse debout. Ajoutons que l'adversaire n'est pas enlevé assez haut.



Fig. 16. — Ceinture à rebours.

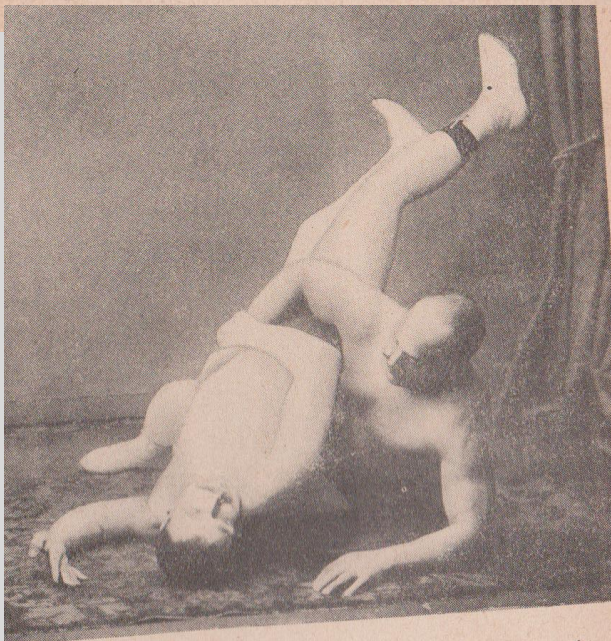


Fig. 37. — Tirade de côté et pirouette sur la tête.

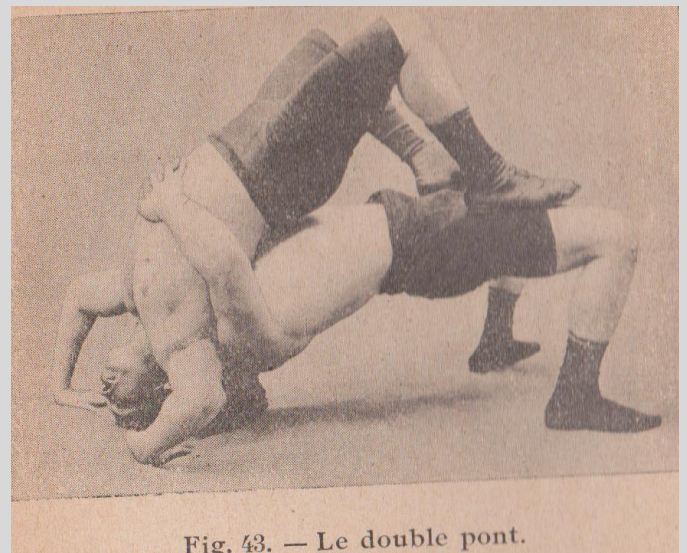


Fig. 43. — Le double pont.

PRISE DE NOTE

(Ou petit dessin de votre choix)

LA MEUTE DE NUADA



**Retrouvez cet atelier, nos travaux
et la banque de données « Time
Line », ou autres sources, sur notre
site internet :**

<https://lameutedenuada.wordpress.com/>

